



Erik van den Brink est psychiatre / psychothérapeute et instructeur de pleine conscience. Il a fait ses études de médecine à Amsterdam et s'est formé et a travaillé comme psychiatre en Grande-Bretagne. Depuis son retour aux Pays-Bas en 1995 et jusqu'en 2015, il a travaillé dans le service ambulatoire de santé mentale de Groningen, dans le nord de la Hollande. Depuis sa fondation en 2007, il participe au Centre de Psychiatrie Intégrative, une clinique de santé mentale innovante à Groningen, et travaille actuellement dans un centre psycho-oncologique. Il s'intéresse particulièrement aux méthodes qui renforcent la capacité d'auto-guérison des personnes et fut l'un des pionniers de l'introduction des interventions basées sur la pleine conscience dans les services de santé mentale du nord de la Hollande. Il pratique la méditation de longue date et a été formé par les fondateurs des approches MBSR/MBCT, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion (MSC) et Interpersonal Mindfulness. Il a développé le programme MBCL avec Frits Koster et co-écrit plusieurs publications. Il intervient régulièrement dans plusieurs instituts de formations aux approches de la pleine conscience en Europe. Site internet : www.mbcl.org.



Frits Koster est enseignant de méditation Vipassana et instructeur certifié des programmes de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR) et Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience (MBCT). Il est formé et a travaillé comme infirmier psychiatrique. Il enseigne la pleine conscience dans des environnements de santé mentale, dont des cliniques et des hôpitaux, depuis de nombreuses années. Il pratique le bouddhisme Theravada depuis plus de 35 ans et a vécu comme moine bouddhiste en Thaïlande pendant six ans dans les années 1980. Il dirige des retraites et stages sur la méditation Vipassana depuis la fin des années 80. Il fait partie du corps enseignant de l'Institut pour la Pleine Conscience (IvM) aux Pays-Bas et, au niveau européen, de l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA). Il est formé par les fondateurs des approches Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion (MSC) et Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue). Il a écrit plusieurs livres, dont *Liberating Insight* et *The Web of Buddhist Wisdom* (Silkwormbooks). Avec Erik van den Brink, il a développé le programme MBCL et co-écrit plusieurs publications. Site internet : www.compassionateliving.info.